

原則見学はできません - 継続中 -

※幼年・小学生・中学生・高校生は1日1コマの参加をお願いします。(連続参加不可)
 ※政府・東京都・港区からの発表などにより、スケジュールが急遽変更となる場合がございます。

- ・ご自宅出発前に、37°以下であることをご確認ください。(平熱が高い・低い等あればお知らせください)
- ・体調不良(咳・痰・その他症状)がある場合は、稽古へ参加できません。(途中で判明した場合、熱が出てなくても帰宅となります)
- ・同居する方で体調不良(咳・痰・その他症状)がある場合、生徒本人が元気であっても、稽古参加はお控えください。
- ・感染症陽性、濃厚接触などが判明した場合は、必ず支部事務局谷口先生までご連絡ください。※他会員さまへ感染個人情報は開示しません。

【品川道場】

【麻布十番道場】

◆1月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1 元旦
2	3 年末年始休講	4	5	6 年末年始休講	7	8
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 ※年末年始休講：～2022/1/7(金)					

◆1月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						1 元旦
2	3	4 年末年始休講	5 年末年始休講	6	7 年末年始休講	8
9	10 成人の日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 ※年末年始休講：～2022/1/7(金)					

◆2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						4 5
6						1 12
13						8 19
20						5 26
27						

◆2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						4 5
6						1 12
13						8 19
20						5 26
27						

◆3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						4 5
6						1 12
13 全日本ジュニア						8 19
20						5 26
27	28	29	30	31		
長野県大会						

◆3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
						4 5
6						1 12
13 全日本ジュニア						8 19
20						5 26
27	28	29	30	31		
長野県大会						

2月・3月
スケジュール確定次第
更新

【レギュラースケジュール】2021/12/1～適用

週間稽古スケジュール

■品川港南口道場 ※GYゼネラルコース(支部ユース登録者)、GH中高生(支部ユース未登録者)

曜日	時間	クラス
月	16:00-16:50	キッズ
	17:00-17:50	ジュニア(白～青:組手なし)
	18:00-18:50	ジュニア(青～茶)&GH
	19:00-20:00	GY競技(登録者)&GH選手
木	16:00-16:50	キッズ
	17:00-17:50	ジュニア(白～オレンジ帯)
	18:00-18:50	ジュニア(青～茶)
	19:00-19:50	GY&ジュニア選手(県大会以上の上級選手&黄帯以上)&GH
	20:00-21:00	ゼネラル&GY&GH
	21:10-21:40	ゼネラルプラス30&GH選手
土	14:40-15:40	ゼネラル&GY&GH
	15:50-16:40	キッズ
	16:50-17:50	ジュニア
	18:00-18:50	GY&ジュニア選手(県大会以上の上級選手&黄帯以上)&GH
	19:00-20:30	GY競技(登録者)

■マルテレッスン

月1～2回	毎月調整	Karaty ママ/ゆるカラ ※参加登録制

■プライベートレッスン

応相談	プライベート 基本・移動・型・技術 ※個別申込(別途費用/1h～受付)
応相談	ゼネラルグループレッスン ※参加許可制

※2021年12月1日(水)施行

※全クラス見学はできません。廊下などでもお待ちいただくことができませんので、送り迎えのみのご来場にご協力をお願いします。

※キッズ・ジュニア・GH・GYの稽古への参加は1日1クラスのみです。

※1「GY」とはゼネラルユース(中学生・高校生)の競技選手(支部ユース登録者)

※2「GH」とはゼネラルホープ(中学生・支部ユース未登録者)。「GH選手」とは同じく中高生の支部ユース以外で大会出場をしている選手が対象です。

※3「ジュニア(白～オレンジ)」は原則小学生が対象です。但し、年長の県大会(上級)以上選手で入賞実績等により参加を検討します。※但し、ジュニアがメインのクラスです。

※4「GY&ジュニア選手(県大会以上上級選手:黄帯以上)&GH」の「ジュニア」は原則小学生の県大会以上の選手&黄帯以上のみ参加可能です。小学生(高学年)の青帯(緑)でも全関東選手権・全国選手権の優勝者選手は応相談。品川道場の会員がメインです。黄帯以上がメインのクラスの為、小学生の青帯(8級・7級)以下と幼年は参加不可です。

※5 水曜日「ジュニア選手「ミット&組手40」」は非常に厳しい通常とは指導方針が異なるクラスです。参加には指導員の許可が必要です。

※6 水曜日「ゼネラル&GY「型&シェイプ」」は、基本的にはサポーターを使わない、型や基礎を作りこむじっくりクラスです。基礎を見直したいゼネラル会員は各該当クラスへ参加可能ですが、初心者等は基本動作(基本・移動)を習得してから参加可能です。※入門から10回程度の稽古に参加をし基礎を習得をしていただき、ご参加ください。

※7 月曜日・水曜日・土曜日「GY競技(中学生以上支部ユース登録者)」は支部ユースクラスに登録している選手のみ参加可能です。例外はありません。

尚、特例として小学6年生の上級者で全国大会優勝・準優勝、ブロック大会優勝等、複数の実績がある場合はグレードアップ登録が可能です。

※8 木曜日「ゼネラルプラス30」は、中級クラスです。初級から中級へステップアップしたい方。中級(青帯)相当への参加が基準です。指導員までお問合せください。

※9 土曜日「ゼネラルプラス&GY」は、中級クラスです。初級から中級へステップアップしたい方。中級(青帯)相当への参加が基準です。指導員までお問合せください。

※10「Karaty ママ」はメンバー登録制で、ゆっくりとストレッチ・基礎等時間をかけて体を動かしてリフレッシュする女性だけの月2回開催クラスです。

※11「ゆるカラ」はメンバー登録制で、怪我等で通常クラスへの参加が難しい方向けのクラスです。ゆっくりとストレッチ・基礎・型等へ時間をかけて体を動かす月1～2回開催クラスです。

※12「ゼネラルグループレッスン」はサポーター会員向けの参加許可制で、通常稽古よりゆっくりじっくり稽古を進めていくクラスです。

※13 個別申込で受付を行います。原則マンツーマンのクラスです。担当:谷口先生。1時間～受付となります。申込→支部事務局 谷口先生(tokyoobayminato@gmail.com)までお問い合わせください。

■麻布十番道場 ※GYゼネラルコース(支部ユース登録者)、GH中高生(支部ユース未登録者)

曜日	時間	クラス
火	15:30-16:10	キッズ40"
	16:20-17:00	ジュニア(白～オレンジ)40"
	17:10-17:50	ジュニア(青-)40"
	18:00-19:00	GY&ジュニア選手(県大会以上の上級選手&黄帯以上)&GH
	19:15-20:15	ゼネラル
	20:30-21:30	ゼネラル・アドバンス(茶帯以上+@全国選手権大会以上)
水	16:20-17:00	ジュニア選手(県大会以上)「ミット&組手40」
	17:15-18:45	GY競技(登録者)
	19:00-19:45	ゼネラル&GH「型&シェイプ」 (初級:白～黄帯)
	19:50-20:35	ゼネラル&GH「型&シェイプ」 (中級:緑～黒帯)
	20:45-21:30	ゼネラルアドバンス「型&シェイプ」 (上級&全国大会選手:茶～黒帯)
	金	16:00-16:50
17:00-17:50		ジュニア(白～オレンジ帯)
18:00-19:00		ジュニア(青～茶)
21:30-22:30		ゼネラル
		土
9:20-10:00	キッズ(オレンジ、年長:白クラスUP※基礎卒業後)	
10:10-11:00	ジュニア	
11:15-12:15	ゼネラル&GY&GH	
12:25-13:25	ゼネラルプラス&GY&GH(青帯以上)	